



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLOMBİYA MUTFAĞI

Dr. Mehmet AKMAN - Dr. Mustafa METE
Türk ve Dünya Mutfaqları

Kolombiya dört mevsim yağmur yağın, hava sıcaklığının 17 C ın üstüne pek çıkmadığı bir Güney Amerika Ülkesidir. Mutfaqlarda en çok çorba, pilav, et ve tavuk yemekleriyle birlikte sıcak çikolata tüketilen Kolombiya'da genç kızlar mutfağa sokulmamaktadır. Çok zahmet isteyen "Empenadas" (Kolombiya böreği) sofralardan hiç eksik olmamaktadır.

Kolombiya'nın önemli bir mutfak kültürü vardır. Ne yendiği birazda hangi bölgede yendiğine bağlıdır. Kuzeyde ise eğer, balık önemlidir, karides ve İstakoz da çok tüketilir. Başkent Bogota orta kısımda kalır ve çorbalar çok tüketilir. Çünkü genellikle soğuk bir yerdir. En çok mısır, tavuk ve tabii ki tropik sebzelerle yapılan çorbalar çeşit çeşit pilavlar, "Arepa" denilen küçük pide tipi ekmekler vardır. Baharat çok kullanılır. (En çok da kimyon). Et ve tavuk yemeklerine bol taze soğan ve sarımsak eklenmektedir. Bizdeki çay saatine "onces" denilir ve o zamanda sıcak çikolata içilir. Çünkü çikolata enerji verir. Mesela güneyde Amozonda, ormanlık yerlerde daha değişik yemekler vardır. Örneğin kablumbağalar, iguana yumurtaları gibi.

Güzel yemek yapmayı ve yemeği seven Kolombiyalılar bizdeki kadar çok çeşit hazırlama gereği duymamaktadırlar. Ayrıca zeytinyağlılar, börekler, beyaz peynir, kiraz, yoğurt dolayısı ile ayrı Kolombiyalılar tarafından tanınmayan ve bilinmeyen yiyeceklerdir. Buna karışık bizde olmayan tropikal sebze ve meyveler çok tüketilmektedir. Tropikal sebzeler Yuca, Platano, Arratacha, meyveler ise mango, papaya ve zapote'dir.